

7 Cara Menenangkan Badan

Teknik mudah untuk kembali ke rasa selamat apabila tekanan memuncak

Kamil Han · Global Certified TRE® Provider

Apabila kita tertekan, berfikir secara logik menjadi sukar kerana badan sedang dalam mod perlindungan. Cara paling cepat untuk menenangkan fikiran selalunya melalui badan. Cuba teknik di bawah — tidak semua sesuai untuk semua orang, jadi pilih yang terasa paling selesa untuk anda.

1. Hembus lebih panjang

Tarik nafas melalui hidung dalam kiraan 4, hembus perlahan melalui mulut dalam kiraan 6 hingga 8. Hembusan yang panjang membantu mengaktifkan sistem rehat badan. Ulang 5 hingga 10 kali.

2. 5-4-3-2-1: kembali ke saat ini

Namakan 5 benda yang anda nampak, 4 yang anda boleh sentuh, 3 yang anda dengar, 2 yang anda bau, dan 1 yang anda rasa. Ini membawa perhatian keluar dari fikiran yang berpusing dan kembali ke persekitaran.

3. Rasa tapak kaki

Letakkan kedua-dua tapak kaki rata di lantai. Tekan perlahan-lahan dan rasakan lantai menyokong anda. Perhatikan berat badan anda turun ke bawah. Teknik ini dipanggil 'grounding'.

4. Pelukan rama-rama

Silangkan tangan di dada, letak hujung jari di bawah tulang selangka. Tepuk perlahan secara bergilir kiri dan kanan sambil bernafas perlahan, selama satu hingga dua minit.

5. Orientasi dengan mata

Biarkan mata anda perlahan-lahan melihat sekeliling bilik, seolah-olah melihatnya buat kali pertama. Berhenti pada sesuatu yang menyenangkan — warna, tumbuhan, cahaya. Ini memberi isyarat kepada sistem saraf bahawa persekitaran selamat.

6. Goncang & gerak

Goncang tangan, bahu dan kaki perlahan-lahan selama 30 saat hingga satu minit, seperti mengibas air dari tangan. Pergerakan membantu melepaskan tenaga tegang yang tersekat.

7. Tangan di dada

Letak satu tangan di dada dan satu di perut. Rasakan kehangatan tangan anda. Katakan dalam hati sesuatu yang lembut, contohnya: 'Saya selamat sekarang. Ini akan berlalu.'

Bila perlu bantuan lebih

Teknik ini membantu dalam saat-saat sukar, tetapi ia bukan pengganti sokongan. Jika tekanan berterusan atau semakin berat, bercakap dengan orang yang anda percayai, kaunselor, atau doktor. Sesi TRE berpandu juga boleh membantu membina rasa selamat dalam badan dari masa ke masa.

Dalam kecemasan atau jika anda mempunyai fikiran untuk mencederakan diri, sila hubungi 999, Talian Kasih 15999, atau Befrienders KL 03-7627 2929.

LANGKAH SETERUSNYA

Teknik ini membantu hari ini. TRE membantu untuk jangka panjang.

Panduan ini permulaan yang baik. Tetapi apa yang tersimpan dalam badan selalunya perlu dilepaskan melalui badan juga. Dalam sesi TRE, saya bimbing anda langkah demi langkah dengan selamat, sehingga anda boleh berlatih sendiri di rumah.

“Dulu anak menangis, tangan naik dulu. Sekarang anak menangis, saya peluk. Dah jadi manusia, dah tak jadi singa.”

Seorang ibu, hari ke-5 berlatih TRE

Sesi individu

Bersemuka · 90 minit

RM 2,500

Bengkel kumpulan

Minimum 5 orang · 2 jam

RM 786 / orang

Sesi online

Panggilan video · 60 minit

RM 1,500

Tempah sesi di WhatsApp: 017-693 3166

Saya pernah berada di tempat anda. Anda tidak perlu melaluinya seorang diri.

Kamil Han, Global Certified TRE® Provider